

## Fiche 4 : Comment entretenir ses amplitudes articulaires des membres inférieurs pendant le confinement, allongé, assis ou au fauteuil roulant ?

### 1- Assis ou au fauteuil roulant

---

#### **Objectifs :**

---

Poursuivre les étirements à domicile, de manière autonome et en toute sécurité.

Maintenir les amplitudes articulaires et lutte contre l'enraidissement et les rétractions.

Diminuer les douleurs musculo-tendineuses et articulaires d'immobilité.

**ATTENTION:** Tous ces exercices se font selon la règle de **NON DOULEUR**, et en lien avec son kinésithérapeute de ville.

---

#### **Consignes générales :**

- Ces conseils n'ont pas pour but de proposer d'autres techniques que celles ayant préalablement été préconisées par le médecin traitant / le centre de référence du patient.
- Une bonne installation
- En lien avec votre kinésithérapeute

### Techniques

#### **ADDUCTEURS**

- placer des coussins entre les 2 cuisses
- placer assez de coussin pour ressentir l'étirement entre les 2 cuisses
- maintenez cette posture pendant 3 à 5 min, voire plus en fonction de votre tolérance



--> [CF VIDEO ETIREMENTS Adducteurs assis ou au fauteuil roulant](#)

--> **FESSIERS**

- prenez un ceinture ou une taie de traversin
- soulevez la jambe à étirer et placer la cheville sur la cuisse opposée
- appuyez sur le genou plié pour augmenter l'étirement de la fesse
- maintenez l'étirement 10 sec puis relâchez.
- faites 10 fois 10 secondes sur chaque jambes



--> [CF VIDEO ETIREMENTS FESSIERS assis ou AU Fauteuil roulant](#)

### ISCHIO-JAMBIERS

- prenez une ceinture ou une taie de traversin et la positionner sous le pied
- soulevez la jambe à étirer, en gardant le genou fléchi, jusqu'à ressentir l'étirement de l'arrière de la cuisse
- maintenez l'étirement maximum sans douleur 10 sec, puis relâchez.
- faites 10 fois 10 secondes sur chaque jambes



--> [CF VIDEO ETIREMENTS Ischio-jambiers assis ou AU Fauteuil roulant](#)

### QUADRICEPS

- prenez une ceinture ou une taie de traversin et installez-là sur le dos du pied
- retirez si c'est possible les cale-pieds et l'accoudoir de votre fauteuil
- placez votre cuisse à étirer tout au bord du fauteuil
- laissez tomber votre pied à terre et tirer sur la ceinture pour ramener le pied vers l'arrière, jusqu'à ressentir l'étirement sur l'avant de la cuisse
- maintenez l'étirement 10 sec, puis relâchez
- faites 10 fois 10 sec de chaque côté.

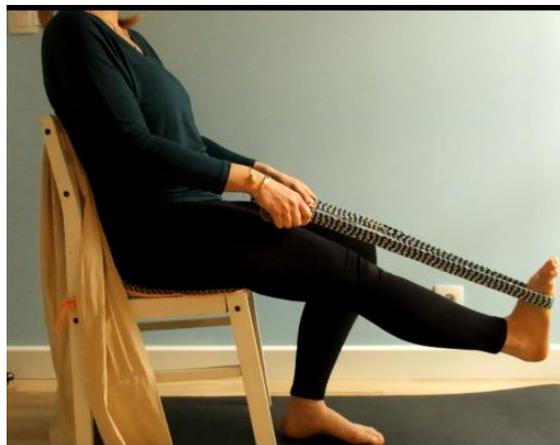


--> [CF VIDEO ETIREMENTS quadriceps assis ou AU Fauteuil roulant](#)

Propriété de Filnemus

## MOLLET ET ORTEILS

- munissez-vous d'une ceinture ou d'une taie de traversin
- installez-la sous les orteils, puis tirez jusqu'à sentir l'étirement dans la plante du pied.
- maintenez l'étirement 10 sec, puis relâchez. Faites le 10 fois 10 secondes de chaque côté.
- Ensuite, installez la ceinture ou la taie sous l'avant-pied, puis tirez pour ramener la cheville vers vous, jusqu'à ressentir l'étirement dans le mollet
- Etirez le mollet genou tendu ET genou fléchi
- ATTENTION: ne pas accentuer le recurvatum (= hyper-extension du genou)
- Maintenez l'étirement 10 sec, puis faites le 10 fois 10 secondes de chaque côté.



--> [CF VIDEO ETIREMENTS ORTEILS ET MOLLET assis ou au fauteuil roulant](#)

## Comment entretenir ses amplitudes articulaires des membres inférieurs pendant le confinement, en position ALLONGÉE ?

### 2- allongé

---

#### **Objectifs :**

---

Poursuivre les étirements à domicile, de manière autonome et en toute sécurité.

Maintenir les amplitudes articulaires et lutte contre l'enraidissement et les rétractions.

Diminuer les douleurs musculo-tendineuses et articulaires d'immobilité.

**ATTENTION:** Tous ces exercices se font selon la règle de **NON DOULEUR**, et en lien avec son kinésithérapeute de ville.

---

#### **Consignes générales :**

- Ces conseils n'ont pas pour but de proposer d'autres techniques que celles ayant préalablement été préconisées par le médecin traitant / le centre de référence du patient.
- Une bonne installation
- En lien avec votre kinésithérapeute

### Techniques

#### **ADDUCTEURS**

- munissez-vous d'une ceinture et de coussins
- attachez-vous les pieds entre eux avec la ceinture
- laissez tomber les genoux sur les côtés
- placer des coussins entre les 2 genoux
- placer assez de coussin pour ressentir l'étirement entre les 2 cuisses
- maintenez cette posture pendant 3 à 5 min, voire plus en fonction de votre tolérance



--> [CF VIDEO ETIREMENTS adducteurs allongé](#)

### FESSIERS

- soulevez la jambe à étirer et placer la cheville sur la cuisse opposée
- ramener le genou opposé vers vous afin d'augmenter l'étirement à l'arrière de la fesse
- appuyez sur le genou plié pour augmenter l'étirement de la fesse
- maintenez l'étirement 10 sec puis relâchez.
- faites 10 fois 10 secondes sur chaque jambes



--> [CF VIDEO ETIREMENTS FESSIERS allongé](#)

### ISCHIO-JAMBIERS

#### 1ère proposition:

- prenez une ceinture ou une taie de traversin et la positionner sous le pied
- ramener le genou vers vous avec l'aide de la ceinture

- puis essayer de tendre la jambe vers le haut, en gardant le genou fléchi, jusqu'à ressentir l'étirement de l'arrière de la cuisse
- maintenez l'étirement maximum sans douleur 10 sec, puis relâchez.
- faites 10 fois 10 secondes sur chaque jambes



--> [CF VIDEO ETIREMENTS Ischio-jambiers ALLONGE AVEC](#)

### SANGLE

2ème proposition:

- placez-vous contre un mur de votre lit
- placez les jambes vers le haut contre le mur
- tentez de tendre les jambes le plus possible, et de garder les fesses collées au mur le plus possible.



--> [CF VIDEO ETIREMENTS Ischio-jambiers ALLONGE contre](#)

### un MUR

### QUADRICEPS

- prenez une ceinture ou une taie de traversin et installez-là sur le dos du pied

- placez votre cuisse à étirer tout au bord du lit si c'est possible
- laissez tomber votre pied à terre et tirez sur la ceinture pour ramener le pied vers l'arrière, jusqu'à ressentir l'étirement sur l'avant de la cuisse
- maintenez l'étirement 10 sec, puis relâchez
- faites 10 fois 10 sec de chaque côté.



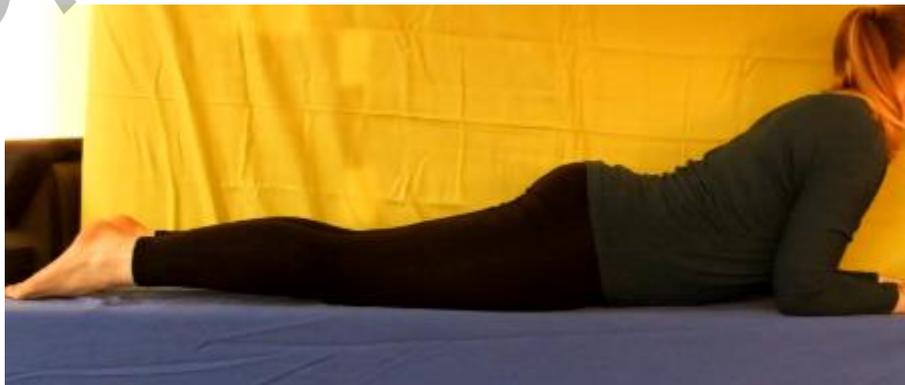
-> [CF VIDEO ETIREMENTS QUADRICEPS ALLONGE](#)

### PSOAS

**Attention, cette position n'est possible qu'en l'absence de flessum de hanche !**

- placez-vous à plat ventre dans le lit
- redressez-vous sur vos coudes voire sur vos mains pour obtenir l'étirement en avant de la hanche

**Attention, il ne faut pas que cela fasse mal dans le dos !**





--> [CF VIDEO ETIREMENTS fléchisseurs de hanche allongé sur le ventre](#)

Propriété de Filnemus

## MOLLET ET ORTEILS

- munissez-vous d'une ceinture ou d'une taie de traversin
- asseyez-vous dans votre lit ou par terre
- installez un ou des coussins sous les genoux
- installez la ceinture ou la taie sous les orteils, puis tirez jusqu'à sentir l'étirement dans la plante du pied.
- maintenez l'étirement 10 sec, puis relâchez. Faites le 10 fois 10 secondes de chaque côté



--> [CF VIDEO ETIREMENTS ORTEILS ET MOLLET ASSIS PAR TERRE](#)

- Ensuite, installez la ceinture ou la taie sous l'avant-pied, puis tirez pour ramener la cheville vers vous, jusqu'à ressentir l'étirement dans le mollet
- Etirez le mollet genou tendu ET genou fléchi
- ATTENTION: ne pas accentuer le recurvatum (= hyper-extension du genou)
- Maintenez l'étirement 10 sec, puis faites le 10 fois 10 secondes de chaque côté





--> [CF VIDEO ETIREMENTS ORTEILS ET MOLLET ASSIS PAR TERRE](#)

### 3- Entretien articulaire par les aidants

- Ces techniques d'entretien articulaire sont réalisables par des personnes non professionnels de santé (auxiliaires de vie à domicile, famille)
- En lien avec le kinésithérapeute référent
- Les gestes ne doivent en aucun cas entraîner de douleur !, si une douleur survient il faut arrêter la manœuvre

## Prises en charge kinésithérapique TUTO pour aidants.

Textes et photos.



Christian Devaux  
Kinésithérapeute conseil  
Direction des actions médicales

**AFMTELETHON**  
INNOVER POUR GUERIR



Repères Savoir et Comprendre  
« Prise en charge orthopédique  
des MNM ». Myoinfo.

## Une séance de rééducation.

- 3 -Mobilisations passives, l'aïdant mobilise les principales articulations du patient qui doit être passif mais vigilant, en respectant amplitudes et douleurs : épaules, coudes, poignets, doigts, (ne pas oublier la pince pouce/index) étirements des flancs, si scoliose (voir photos), les hanches, les genoux, les chevilles et les orteils.
- Attention au cou ( éviter si trachéo. douleurs ou fragilités osseuses connues ou suspectées)



Mobilisations et étirements. Les muscles et les tendons sont étirés doucement lors des mouvements effectués par le kinésithérapeute. Cela entretient la souplesse musculaire.

## Une séance de rééducation.

- 4- étirements des muscles à tendance rétractile, les membres jusqu'au bout des doigts et des orteils,
- le dos, le cou, la mâchoire...
- les pectoraux qui enroulent la poitrine,
- les coudes pour la rétraction des fléchisseurs,
- les poignets les doigts, ouvrir le pouce. ( étirer le 1<sup>er</sup> espace interdigital) en respectant les rétractions fonctionnelles)
- étirer les hanches en extension
- lutter contre les fessums de genoux et les équins des pieds



Etirer les « coudes » doit se faire raisonnablement car parfois ce fessum aide le patient pour porter les aliments à la bouche.



Etirer les pectoraux pour mieux respirer, pour éviter l'enroulement, la fermeture de la cage thoracique

## Des étirements.



Etirer les membres inférieurs pour éviter les flessums de genoux et la rétractions des ischio-jambiers qui limitent aussi la flexion de hanche et provoquent mal de dos et lombalgie.  
Les sangles sur la photo ne sont pas indispensables mais il faut bien maintenir la hanche et la jambe opposée doit rester sur le plan de travail.

## Des étirements encore



Etirer les fléchisseurs de hanche très important pour lutter contre le flessum de hanche (rétraction en flexion) peut se faire aussi sur le ventre, permet de conserver une bonne position debout, une meilleure assise, de limiter une hyper lordose lombaire et les douleurs.

## Étirement assouplissement



Ne faire cet exercice bien sûr que sur des dos non instrumentalisés ( Arthrodèse ou instrumentation rachidienne), non douloureux

## Mobilisation active et activité physique adaptée

- 5 – Mobilisation active, active aidée : solliciter chez le patient les muscles ayant une capacité motrice et une utilité fonctionnelle avec ou sans résistance de la part de l'aidant suivant les capacités du patient.
- Attention à la fatigue et aux résistances excessives.
- Proposer des activités physiques ludiques adaptées aux capacités motrices et cardiovasculaires du patient.



## Positionnement et mobilité

- Bon positionnement au fauteuil pour sociabilité confort et mobilité, faciliter la respiration, le transit, le meilleur rendement du système cardio-vasculaire.
- Être bien positionné dans son fauteuil roulant permet de se sentir confortable
- Cela participe à la prévention et au traitement des troubles orthopédiques.
- Une bonne installation posturale permet de ralentir ou de maîtriser l'apparition de déformations orthopédiques ;
- Elle prévient les douleurs.



Propriété de Filnemus